

セントラルウェルネスクラブ志木 - 2026年03月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。

都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。

また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。

[スクール]: スクール制(別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]: 別途参加費が必要です [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要です [整理券]: 整理券が必要です

< スタジオ >

曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		曜日	日		
曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	曜日	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	曜日	
08:00					08:00							08:00					08:00	
08:30					08:30							08:30					08:30	
10:00			10:00(40分)ラテンファン・石田[予約]	10:00(40分)CSLIVEピラティス・CSLIVE[予約]	10:00	10:00(40分)カナダデトックス・穂貴[予約]	10:00(30分)Jumping HI・渡辺[予約]			10:00(40分)ヨガ・黒田[予約]	10:00(40分)ZUMBA(R)・峰久[予約]	10:00	09:55(40分)ZUMBA(R)・YUUKI[予約]			09:50(40分)フィットアタックB EAT・望月[予約]	10:00	
10:30					10:30							10:30					10:30	
11:00			11:00(40分)コンピネーションエアロ・山崎[予約]	11:05(40分)フィールヨガ・西原[予約]	11:00	11:00(40分)ヨガ・穂貴[予約]	11:00(40分)ボディケアストレッチ・高橋[予約]			11:15(40分)エアロサーキット・高木[予約]	11:15(40分)ピラティス・菊地[予約]	11:00	11:00(40分)シェイパンプ40・岡本[予約]			11:10(40分)オリジナルエアロ・平山[予約]	11:00(40分)ボディケアストレッチ・平山[予約]	11:00
11:30					11:30							11:30					11:30	
12:00			12:00(40分)エアロサーキット・山崎[予約]		12:00	12:00(40分)フィットアタックPRO・望月[予約]	12:10(40分)フリースタイルダンス・香原[予約]			12:10(40分)ヨガ・黒田[予約]	12:10(40分)ピラティス・菊地[予約]	12:00	12:00(40分)ストリートダンス・香原[予約]			12:10(40分)ジャズダンス・佐藤[予約]	12:00	
12:30					12:30							12:30					12:30	
13:00				12:45(40分)有料セッション/バレエ・関[セッション]	13:00	13:10(40分)シェイパンプ40・吉原[予約]	13:10(40分)ファンクショナルコンディショニング・香原[予約]			13:20(30分)音遊エクササイズ・吉川[予約]		13:00	13:15(40分)シェイパンプ40・岡本[予約]			13:15(40分)ボディメイクトレーニング・高木[予約]	13:00	
13:30			13:30(40分)フィットアタックB EAT・香原[予約]	13:40(40分)CSLIVE/バウヨガ・CSLIVE[予約]	13:30							13:30	13:30(60分)キッズダンススクール[スクール]				13:30	
14:00					14:00	14:10(40分)シンブルエアロ・松澤[予約]	14:00(60分)有料セッション/ジャズダンス・香原[セッション][定員]	14:10(40分)コンピネーションエアロLow・吉川[予約]	14:10(40分)フィットアタックB EAT40・高橋[予約]	14:10(40分)コンピネーションステップ・萩[予約]		14:00	14:20(40分)フィットアタックPRO・岡本[予約]			14:15(40分)フィットアタックPRO・望月[予約]	14:10(40分)ヒップホップ・永野[予約]	14:00
14:30					14:30							14:30					14:30	
15:00					15:00							15:00					15:00	
15:30					15:30	15:30(60分)キッズ新体操スクール[スクール]	15:15(60分)有料セッション/ボディレニング・松澤[セッション][定員]			15:30(60分)キッズダンススクール[スクール]		15:30	15:20(40分)ボディケアストレッチ・岡本[予約]			15:15(40分)シェイパンプ40・望月[予約]	15:10(40分)ストレッチ・永野[予約]	15:30
16:00					16:00							16:00					16:00	
16:30					16:30	16:30(60分)キッズ新体操スクール[スクール]	16:30(40分)キッズヒップホップスクール[スクール]			16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	16:30(60分)キッズバレエスクール[スクール]	16:30	16:30(60分)キッズダンススクール[スクール]			16:15(40分)コンピネーションステップ・鶴島[予約]	16:00(60分)有料セッション/ダンス・永野[セッション][予約]	16:30
17:00					17:00							17:00					17:00	
17:30	17:30(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]	17:30(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]	17:30(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]		17:30	17:30(60分)キッズ新体操スクール[スクール]	17:30(40分)キッズヒップホップスクール[スクール]			17:30(60分)キッズダンススクール[スクール]	17:40(60分)キッズバレエスクール[スクール]	17:30	17:40(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]				17:30	
18:00					18:00							18:00					18:00	
18:30					18:30							18:30	18:20(40分)コンピネーションエアロ・長谷川[予約]			18:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・桶沼[予約]		18:30
19:00	19:00(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]	19:00(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]	19:00(40分)コンピネーションエアロ・大江[予約]	19:00(40分)CSLIVE/Late・Late・CSLIVE[予約]	19:00	19:05(40分)ZUMBA(R)・木崎[予約]	19:05(40分)ピラティス・小笠原[予約]			19:10(40分)バレエエクササイズ・関[予約]		19:00	19:00(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]			19:15(60分)クラブ限定/カキタ・長谷川[予約]	19:20(40分)CSLIVE/バウヨガ・CS・LIVE[予約]	19:00
19:30					19:30					19:30(40分)シェイパンプ40・梅沼[予約]		19:30					19:30	
20:00					20:00	20:00(40分)オリジナルエアロ・小笠原[予約]	20:10(40分)CSLIVE/エアサイクルフィットネス/パワーライド・CSLIVE[予約]			20:10(40分)ICSLIVE/カラダデトックス・CSLIVE[予約]		20:00	20:10(40分)Jumping HI・天野[予約]				20:00	
20:30					20:30					20:30(40分)フィットアタックPRO・梅沼[予約]		20:30					20:30	
21:00					21:00							21:00					21:00	
21:30					21:30							21:30					21:30	
22:00					22:00							22:00					22:00	
22:30					22:30							22:30					22:30	